

Аннотация:

Название: *Квест-игра «В поисках здорового питания»*

Авторы-составители: учителя ОСЖ, домоводства: Ковтонюк М.В., Стульнева З.А.

Область применения: Квест-игра предназначена для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в соответствии с ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (ИН) 1 вариант, по предметной области «Человек и общество»

Цель: формирование у обучающихся представления о здоровом питании, как основе здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- расширять и уточнять знания обучающихся о полезных продуктах;
- при помощи игровых ситуаций закрепить основы здорового питания;

Развивающие:

- развивать познавательный интерес, инициативу и самостоятельность, умение анализировать, делать выводы, рассуждать;
- развивать умение взаимодействовать в командах: общаться, обсуждать, находить общее решение договариваться, поддерживать диалог;

Воспитывающие:

- воспитывать интерес к здоровому образу жизни, бережное отношение к собственному здоровью.

Контингент обучающихся: 5-7классы, 11- 13 лет.

Краткая аннотация:

За последние годы серьезно обострилась проблема состояния здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации. Это вызывает обоснованное беспокойство у врачей, работников образовательных учреждений и родителей обучающихся. В современных условиях одним из основных факторов, негативно влияющих на организм ребенка, признано ухудшение его питания. Наша задача –в игровой форме объяснить обучающимся о значении питания в жизни человека, почему важно соблюдать правила здорового питания и каким должно быть правильное питание. Материалы данного квеста могут быть использованы на уроках технологии при изучении темы «Питание», для внеклассных мероприятий в работе с обучающимися с ОВЗ.

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 7 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

Квест-игра «В поисках здорового питания»



Составили: Ковтонюк М.В., Стульнева З.А.

г.Березники

Вступление

За последние годы серьезно обострилась проблема состояния здоровья подрастающего поколения в Российской Федерации. Это вызывает обоснованное беспокойство у врачей, работников образовательных учреждений и родителей обучающихся. В современных условиях одним из основных факторов, негативно влияющих на организм ребенка, признано ухудшение его питания.

Молодое поколение все чаще предпочитает "Чипсы", "Кока-колу", "Фаст-фуд", забывая о здоровой и полезной пище.

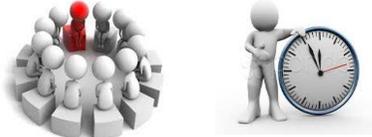
Наша задача - объяснить обучающимся о значении питания в жизни человека, почему важно соблюдать правила здорового питания и каким должно быть правильное питание.

Человеческий организм получает почти все необходимые вещества именно через пищу и воду. Состав продуктов питания и их свойства непосредственно влияют на здоровье, физическое развитие, трудоспособность, эмоциональное состояние и в целом на качество и продолжительность жизни. Трудно найти другой фактор, который бы оказывал такое серьезное воздействие на организм человека. Влияние питания на здоровье человека давно признано во всем мире, и доказательств тому не счесть. Правильное питание продлевает продолжительность жизни человека и помогает противостоять болезням. Одни продукты укрепляют иммунную систему, другие очищают пищеварительный тракт. Правильно организованное рациональное питание - одно из важнейших условий здорового образа жизни. Для того, чтобы осуществлять деятельность по организации правильного рационального питания, разумеется, необходимы определенные знания.

Квест-игра «В поисках здорового питания» поможет обучающимся обобщить свои знания по правильному питанию. Квест – это игра-путешествие, в которой много головоломок и задач, требующих приложения умственных усилий. В ходе данного занятия обучающиеся будут исследовать различные продукты питания, выявлять вредны они или полезны для здоровья.

Данная разработка поможет совершить путешествие в познавательный и интересный мир здорового питания. Игра заключается в прохождении командами-участницами определенных этапов. На каждом этапе участникам предлагается выполнить задание, связанное со знанием основ правильного питания.

I. Методический блок

<p>Цель:</p>		<p>Цель: формирование у обучающихся представления о здоровом питании, как основе здорового образа жизни.</p>
<p>Задачи:</p>		<p><i>Обучающие:</i> -расширять и уточнять знания обучающихся о полезных продуктах; - при помощи игровых ситуаций закрепить основы здорового питания; <i>Развивающие:</i> -развивать познавательный интерес, инициативу и самостоятельность, умение анализировать, делать выводы, рассуждать; -развивать умение взаимодействовать в командах: общаться, обсуждать, находить общее решение, договариваться, поддерживать диалог; <i>Воспитывающие:</i> -воспитывать интерес к здоровому образу жизни, бережное отношение к собственному здоровью.</p>
<p>Ожидаемые результаты</p>		<ul style="list-style-type: none"> -формирование навыков здорового образа жизни, укрепление здоровья; - умение работать в одной команде; - развитие познавательного интереса, расширение кругозора; - развитие творческого потенциала личности, выявление способностей и возможностей каждого ребенка.
<p>Форма занятия. Время занятия</p>		<p>Квест-игра, 45 мин</p>
<p>Оснащение квеста Подготовка к квесту</p>		<p>Карточки с заданиями, ручки, карандаши, жетоны, интеллектуальные, творческие задания (ребусы, лото,..), проблемные ситуации и др., маршрутные листы для каждой команды</p> <ul style="list-style-type: none"> - Оформление площадок для станций. - Подготовка раздаточного материала, заданий для каждой станции. - Разработка маршрутных листов.

		-Подготовка наградного материала.
Методические рекомендации организаторам		Квест дает возможность в качестве занимательных заданий самостоятельно осваивать новые знания. Целевая группа: учащиеся 5-7 классов -кураторы на станциях

Планируемые результаты:

Личностные:

1. Понимание принципов здорового питания.
2. Понимание личной ответственности за решения, принимаемые в процессе организации питания.
3. Уважительное отношение друг к другу, к иному мнению.
4. Овладение навыками использования полезных продуктов в организации питания в повседневной жизни.

Регулятивные:

1. Умение выбирать действия в соответствии с поставленными задачами.
2. Выдвигать версии, выбирать средства достижения целей в группе и индивидуально.

Коммуникативные:

1. Слушать товарища и обосновывать свое мнение.
2. Развитие коммуникативной культуры учащихся.

Предметные

1. Усвоение, применение понятий по теме здорового питания: завтрак, обед, ужин, режим питания, витамины.
2. Овладение основными принципами принятия оптимальных решений по здоровому питанию в процессе жизнедеятельности.

ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ КАРТА

Этапы мероприятия	Задачи этапа	Деятельность учителя	Деятельность учащихся
--------------------------	---------------------	-----------------------------	------------------------------

<p>Мотивационный этап</p>	<p>Создать благоприятный психологический настрой на работу</p> <p>Создать условия для положительной мотивации к квест-игре</p>	<p>Приветствует учащихся.</p> <p>Здравствуйте, дорогие ребята. Мы говорим вам «Здравствуйте», а это значит, что мы желаем вам всем здоровья!</p> <p>-Хотите, чтобы хорошее настроение не покидало вас?</p> <p><i>Ешьте бананы.</i> В их мякоти содержатся вещества, благодаря которым возникает чувство радости и спокойствия.</p> <p><i>-Ешьте апельсины.</i> Они стабилизируют настроение, устраняют депрессию, печаль, тревогу.</p> <p><i>-И, конечно, шоколад.</i> Он улучшает настроение.</p> <p>Каждому из нас дана только одна удивительная возможность прожить свою жизнь на планете Земля. А как прожить свою жизнь, каждый человек решает по-своему. Народная мудрость гласит: <i>«Дерево держится своими корнями, а человек пищей».</i> Одним из правил сохранения здоровья является здоровое питание.</p> <p>Организует просмотр и обсуждение фильма «Разговор о правильном питании» видео https://www.youtube.com/watch?v=Oe5ChGn8fHM&feature=youtu.be&utm_campaign=em...</p>	<p>Приветствуют учителя</p> <p>Приветствуют друг друга</p> <p>Просматривают фильм</p>
<p>Актуализация субъектного опыта учащихся</p>	<p>Актуализация опорных знаний и способов действий</p>	<p>1.Проводит параллель с просмотренным фильмом</p> <p>-А какой должна быть пища?</p> <p>- Кто как считает, важна ли пища для нашего организма?</p> <p>- Что вы знаете о пище?</p> <p>- Из каких полезных веществ состоит пища?</p> <p>2. Обобщает ответы</p> <p>В этом запутанном лабиринте продуктов мы попробуем с вами разобраться.</p> <p>Открыть тайны здорового питания поможет квест-игра.</p>	<p>Отвечают на вопросы.</p> <p>Пробное действие. Чтобы понять, что я не знаю и самому</p>

	<p>Включение учащихся в целенаправленную деятельность.</p> <p>Формирование представлений о предстоящей деятельности, интереса к содержанию</p> <p>Создание положительного эмоционального настроения</p>	<p>3. Мотивирует к занятию -Скажите, вы знаете, что такое квест? Квест – это игра-путешествие, в которой много головоломок и задач, требующих приложения умственных усилий. Вам предстоит пройти 7 станций. На каждой станции вас ждут интересные задания. За каждое выполненное задание команда будет получать жетон в виде фруктов. <i>Приложение №1</i> <i>Яблоко</i> - ответили быстро, точно. <i>Мандарин</i> - ответы были не совсем точные. В конце игры каждая команда соберет свою корзину с фруктами.</p> <p>4. Объявляет правила игры. -Для игры необходимо разделиться на команды. На станциях вас будет ожидать консультант, который оценит ваши знания. Чтобы разделиться на команды, вам необходимо собраться в группы, сложив картинку-пазл, разрезанную по количеству игроков в каждой команде. <i>Приложение №2</i>. На обратной стороне - название команды.</p> <p>-Приветствие команд -Получение маршрутных листов</p> <p>5. Создает эмоциональный настрой Перед началом путешествия поприветствуем соперников. Для этого поочередно касаются одноименных пальцев рук своего соседа, начиная с больших пальцев и говорят: -<i>желаю</i> (соприкасаются большими пальцами); -<i>успеха</i> (указательными); -<i>большого</i> (средними); -<i>во всём</i> (безымянными); -<i>и везде</i> (мизинцами); <i>Здравствуйте!</i> (прикосновение всей ладонью)</p>	<p>найти способ решения.</p> <p>Слушают объяснение.</p> <p>Получают пазл. Собирают картинку, объединяясь в команды</p> <p>Приветствуют команды. Получают маршрутные листы.</p> <p>Выполняют в парах упражнение, поочередно касаются одноименных пальцев рук своего соседа, начиная с больших пальцев.</p>
<p>Проверка</p>		<p>Итак, отправляемся в путь за здоровьем. Вы будете получать</p>	

<p>понимания материала этап самостоятельной работы с самопроверкой (работа в командах)</p>	Обеспечение мотивации учения детьми.	<p>новые знания. На каждой станции вас будет встречать куратор (специалист по здоровому питанию) Для путешествия по станциям вспомним правила работы в группах; с различными источниками информации.</p>	
	Выявление качества и уровня знаний	<p>1 станция: «Питательная» Приложение №3 Вам необходимо сосредоточиться, применить все знания о питании. Ответы необходимо давать быстро и точно. На раздумье - 5 секунд.</p>	Отвечают на вопросы
	Обеспечение восприятия, осмысления.	<p>2 станция: «Аппетит приходит во время еды» (Ребусы) Приложение №4 Разгадайте ребусы и правильно их распределите и вы узнаете полезные блюда.</p>	Отгадывают ребусы и распределяют по приему пищи.
	Выдвижение гипотез и их обоснование.	<p>3 станция: «Дегустаторы» Приложение №5 О необходимости употребления жидкости человеком известно давно. Предлагают 5 напитков - определить по вкусу, в помощь подсказки.</p>	Дегустируют с закрытыми глазами, используют подсказки.
	Построение логической цепи рассуждений, доказательство.	<p>4 станция «Полезно-вредно» Приложение №6 Картинки с продуктами разложить на группы: полезные и вредные.</p>	Раскладывают на вредные и полезные
		<p>5 станция «Шеф-повар» Приложение №7 Уметь приготовить два блюда из имеющихся продуктов так, чтобы это было и вкусно, и полезно! (выдаются иллюстрации)</p>	Раскладывают продукты к блюдам.
		<p>6 станция «Витаминная» Приложение №8 Предлагается физминутка (Сбор яблок)</p>	Выполняют движения
	Учёт разных мнений, координирование разных позиций,	<p>7 станция «Неизвестное о привычном» Приложение 9. Игра-лото. Дается описание продукта: найди соответствующую картинку.</p>	Находят пару.

	согласование общего решения		
Этап подведения итогов	Дать качественную оценку работы команды и учащихся	Учитель просит вывесить свои корзинки. Подводят итоги. Заменяют фрукты с картинки натуральными.	Дают оценку работы команды и учащихся
Рефлексия	Инициировать рефлексию детей по их собственной деятельности	-Какие новые знания вы сегодня открыли? Пригодятся ли вам полученные знания? -Что вы открыли новое для себя в полученных знаниях? -Спасибо большое за сотрудничество на уроке, до свидания!	Отвечают на вопросы Делают выводы

Ход квеста

1. Мотивационный этап

Здравствуйте, дорогие ребята. Мы говорим вам «Здравствуйте», а это значит, что мы желаем вам всем здоровья! Каждому из нас дана только одна удивительная возможность прожить свою жизнь на планете Земля. А как прожить свою жизнь, каждый человек решает по-своему. Народная мудрость гласит: *«Дерево держится своими корнями, а человек пищей»*. Одним из правил сохранения здоровья является здоровое питание.

К сожалению, за последние 100 - 150 лет наш рацион очень изменился. Благодаря гастрономической революции готовить стало легче, а переваривать труднее. Мы пьем порошковое молоко, завариваем кипятком сухое картофельное пюре, мажем на хлеб искусственное масло, утоляем голод хот-догами, чипсами и шоколадными батончиками. Супы из пакетика, лапша моментального приготовления, бульонные кубики вытеснили со стола здоровую еду.

Приносят ли пользу нашему организму эти продукты? Способны ли они не только поддержать здоровье, но и укрепить его? Предлагаем вам посмотреть фильм «Разговор о правильном питании».

2. Просмотр и обсуждение фильма «Разговор о правильно питании»

Открыть тайны здорового питания поможет наш квест-игра. Вам предстоит пройти 7 этапов. На каждом этапе вас ждут интересные задания. В конце игры каждая команда соберет свою корзину с фруктами.

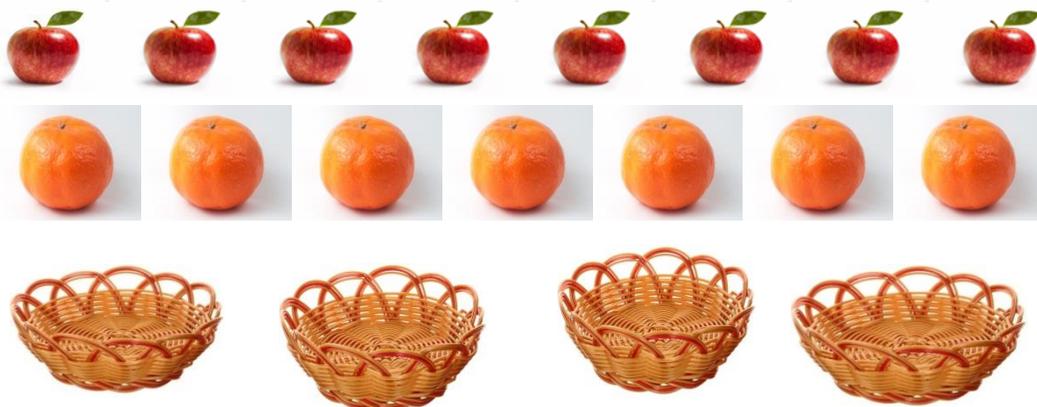
Чтобы разделить на команды, вам необходимо собраться в группы сложив картинку (каждый получает по одному пазлу). Картинку можно разрезать на то количество собрать картины, которые вы видите на экране из пазлов, которые лежат у каждого на столе.

Каждая картинка-это одна команда. Прочитайте на обратной стороне название своей команды.

3. Выполнение заданий по станциям

Итак, отправляемся в путь за здоровьем.

Приложение №1



Маршрутный лист		
№	Наименование этапа	подпись
1	Питательная	
2	Аппетит приходит во время еды	
3	Дегустаторы»	
4	Витаминная.	
5	Полезно-вредно	
6	Шеф-повар»	
7	Неизвестное об известном	

Приложение №2



ВитаминкиВегетерианцыРежим питания

Ребусы	Ответы	Ребусы	Ответы
--------	--------	--------	--------

Приложение№3

Станция: «Питательная»

Вам необходимо сосредоточиться, применить все знания о питании. Ответы необходимо давать быстро и точно. На раздумье - 5 секунд.

1. Сколько раз в день человеку необходимо принимать пищу для полноценного питания? (4-5 раз)
2. За сколько часов до сна не рекомендуется кушать? (за 2 часа)
3. Дополните фразу: «Завтрак съешь сам, обедом поделись с другом, а ужин ...» (... отдай врагу)
4. Как называется утренний приём пищи? (Завтрак)
5. Овощ, убивающий микробы (Лук).
6. Какой важный микроэлемент содержится в морепродуктах? (Йод)
7. Чем полезнее заменить сахар? (Фруктами)
8. В каком овоще много воды? (Огурец)
9. Какой морс снижает температуру при заболевании? (Клюквенный)
10. Утренний бодрящий напиток. (Чай, кофе, цикорий)
11. Из чего варят компот? (Сухофрукты, фрукты, ягоды)

Приложение№4.Станция:«Аппетит приходит во время еды» (Ребусы)

«Аппетит приходит во время еды» так гласит пословица, а правильный прием пищи обеспечивает здоровье и психоэмоциональный настрой. Разгадайте ребусы и правильно их распределите и вы узнаете полезные блюда.

Ребус – это загадка, в которой загадано слово или фраза

	бутерброд		Чипсы
	салат		ПЛОВ
	Обед		запеканка
	ужин		Жвачка
	завтрак		борщ
	каша		

Приложение №5

Станция: «Дегустаторы»

О необходимости употребления жидкости человеком известно давно. Врачи утверждают, что запас влаги в организме должен быть не менее 2 литров- именно столько воды нужно выпивать ежедневно. Однако, напитки бывают разные. Меньше употребляйте газированных напитков, предпочтение отдавайте напиткам, полезным для здоровья.

(Дегустируют с закрытыми глазами и по вкусу определяют напиток. Если определить не смогли, даются подсказки)

1. Это освежающий напиток, смесь воды и соков из ягод или фруктов; в него добавляют сахарилимёд;

незаменимый напиток при температуре.(Морс)

2. Этот напиток содержит много кальция; животного происхождения; белого цвета. (Молоко)

3. питательный напиток, полезен для желудка, желеобразный, готовят на основе ягод, фруктов с добавлением крахмала.(Кисель)

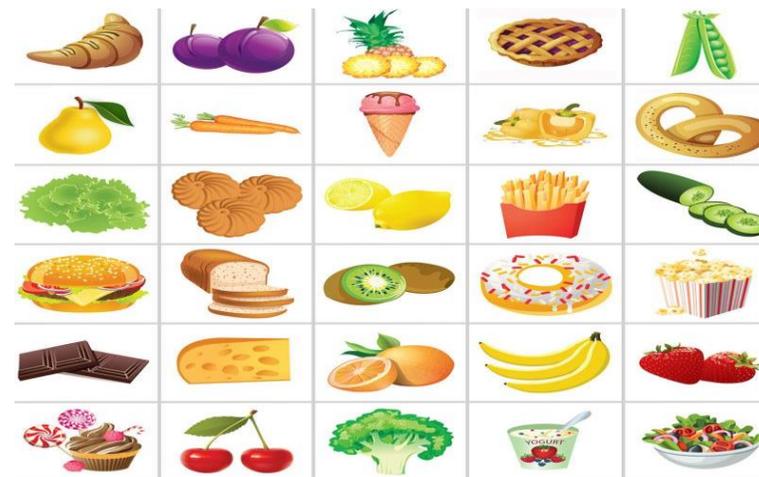
4. Этот напиток называют «королём витаминов», укрепляет иммунитет, полезен при анемии; готовят из фрукта бордового цвета.(Гранатовый сок)

5. Это национальный русский напиток, хорошо утоляет жажду, готовят из обжаренных кусков хлеба с добавлением сахара. (Квас)

Приложение №6

Станция «Полезно-вредно»

В процессе эволюции человек научился правильно выбирать необходимую для организма пищу. Сейчас мы выбираем пищу по принципу вкусовой и визуальной привлекательности. В результате неправильного питания страдает наша внешность и здоровье. Следя за тем, что мы употребляем, мы можем избежать многих заболеваний.



Приложение №7

Станция «Шеф-повар»

Шеф-повар – это главный повар на любой кухне. Профессию повара уважали и ценили с давних времен. Уметь готовить – это значит, уметь приготовить блюдо из имеющихся продуктов так, чтобы это было и вкусно, и полезно! Ваша



задача приготовить два блюда из имеющихся продуктов (выдаются иллюстрации)

Приложение №8

Станция «Витаминная»

Физминутка (Сбор яблок)

Сбор фруктов. Мы идем в фруктовый сад. (маршируют на месте)

Вдыхаем яблок аромат. (дыхательное упражнение)

Хотим сорвать яблоки с дерева. (поднимаются на носочки, тянут руки)

Может быть, допрыгнем до них? (прыгают)

Краснобоки, краснощеки, (руки на щеки)

Нужно лестницу поставить. (имитируют подъем по лестнице)

Сверху яблочко достанем, (руки вверх)

И в корзиночку кладем. (имитируют сбор яблок)

Вот так яблоко! *(встали)*

Оно *(руки в стороны)*

Соку сладкого полно. *(руки на пояс)*

Каждый день употребляй *(руки вытянуты вперед)*

И здоровье пополняй *(Руки на уровне плеч согнуты)*

Приложение №9. Станция «Неизвестное о привычном»



Этот фрукт полезен, в нем есть кислоты, которые борются с гнилостными бактериями в желудке; очень полезен для работы сердечно-сосудистой системы.



Корнеплод богат витаминами и минералами: полезен для зрения, препятствует развитию рака. Лучше употреблять в сыром виде, при приготовления теряет много полезных веществ

	<p>Кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов, защита от всех болезней. Он улучшает работу печени, лечит простуду, грипп.</p>		<p>Похож на мозг человека, считается: «ума, силы и памяти прибавляет», полезен для сердца, зрения, обмена веществ. Можно есть в сыром виде.</p>
	<p>Этот продукт особо почитался на Руси. В мире насчитывается по крайней мере 13 музеев, где можно увидеть приспособления для его приготовления. Он всему голова.</p>		<p>Форма семян-будто органы тела, издавна знахари знали все это. Это-источник белка для спортсмена. Это лекарство для органов тела. Лечат и печень, и почки. Гладкими будут и щечки.</p>

Продукты – это не только обилие вкусов, но еще и обилие свойств, которые стоит учитывать во время планирования рациона. Изучайте эти свойства как можно подробнее и включайте в рацион то, что действительно полезно и сокращайте потребление тех, свойства которых являются не самыми ценными. Продукты – это не только обилие вкусов, но еще и обилие свойств, которые стоит учитывать во время планирования рациона. Изучайте эти свойства как можно подробнее и включайте в рацион то, что действительно полезно и ценно

Источники: <https://www.google.com/search?q=https://www.kp.ru/guide/zdorovoe-pitanie.html>